

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Заречненская
школа - детский сад»
Джанкойского района
Республики Крым

Е.И. Мезенцева

На 12.01.2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАКИ)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ В МБОУ
«ЗАРЕЧНЕНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	180	21,4	21,2	13,7	331,2	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,2	0,0	7,0	30,2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	425	23,9	21,4	35,5	431,9		
Всего за день:		23,9	21,4	35,5	431,9		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

: от 12 лет и старше **1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	70	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106	10.8	12,5	2.1	163,2	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	411	15,3	13,2	34,3	320,9	210	2011
Всего за день:		15.3	13,2	34,3	320,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6.9	9.7	14,9	176,4	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/6	5.9	9.8	31.9	239.8	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	462	20.5	25.0	74.1	607.2		
Всего за день:		20.5	25.0	74.1	607.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285	80	10.9	8.8	5.9	151.4	285	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК	160	4.0	4.4	25,1	155.6	303.3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.0	3.1	20.5	123.0	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	21.9	17.0	76.0	552.3		
Всего за день:		21.9	17.0	76.0	552.3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	92	8.5	9.6	7.9	152.4	281/326	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	141.9	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2.7	0.0	17.7	84.6	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	493	14,6	14,4	54,1	409,1		
Всего за день:		14,6	14,4	54,1	409,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.3	0.5	7.2	38.9	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	70	0.6	0,1	5,7	30,1	338	2012
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	523	16.0	13,2	67.5	466,1		
Всего за день:		16.0	13,2	67.5	466,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	29	0.2	0.0	0.5	3.8	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	11,2	1.3	7,1	86,2	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200	0.2	0.0	7,0	30.3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1.8	0.0	11.3	54.1	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	513	18,8	5,7	56,5	354,1		
Всего за день:		18,8	5,7	56,5	354,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	65	16.6	16.7	0.3	217.7	288	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	25.1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	426	22.5	20.8	36.5	425.0		
Всего за день:		22.5	20.8	36.5	425.0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ С М/СЛ	200/10	5.9	10.0	47.2	302.7	281	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.7	73.3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.0	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	431	9,5	10,8	84,4	474,9		
Всего за день:		9,5	10,8	84,4	474,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	140/10	21.8	14.8	39.2	378.1	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	361	24.3	15.0	60.3	475.7		
Всего за день:		24.3	15.0	60.3	475.7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	195,7	158,2	654,0	4869,0
Среднее значение за период	19.6	15.8	65.4	486.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	29.2	54.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	462